

الإستراتيجيات المعرفية
والدافعية للتصور لدى اللاعبين
فى المجال الرياضى

obeikandi.com

مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر مهارة التصور إحدى القدرات العقلية الأساسية التي تُكوّن الملامح الرئيسية لبرامج الإعداد النفسى للاعبين فى المجال الرياضى، وتستخدم تلك القدرة العديد من الإستراتيجيات بهدف التحكم وضبط الجوانب المعرفية والدافعية لتحسين الأداء فى المنافسات الرياضية، ولذلك أشار هول Hall (٢٠٠١) إلى مساهمة عملية التصور فى زيادة الدورالوظيفى المعرفى والدافعى الذى يساعد اللاعبين على تعلم إستراتيجيات ومهارات جديدة (١٤)، و يرى أحمد أمين (٢٠٠٨) أن التصور من القدرات العقلية الوظيفية الخاصة التى تمكن الفرد من الممارسة الرياضية التخصصية، ذلك أن كل نوع من أنواع الممارسة الرياضية يتطلب وظائف عقلية خاصة مؤهلة للتفاعل مع متغيرات مواقفها الرياضية وحل المشكلات الحركية التى تواجه الفرد (١)، ويضيف كل من أوليجيت وكوللو Orliaguet & Coello (١٩٩٨) أن التصور من خلال الوظائف المعرفية والدافعية يعمل على تحسين التركيز وبناء الثقة وممارسة أستراتيجيات جديدة للتغلب على المشكلات بهدف تعلم وإتقان المهارات الحركية المختلفة (٣١)، و يرى الباحث أن التصور عملية عقلية يمكن من خلالها إنشاء أو تعديل مسارات هامة لتعزيز التناسق بين القدرات البدنية والمسارات العصبية بهدف إتقان المهارات الحركية، ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٧) إن التصور يمكن أن يستخدم بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية وذلك عن طريق التحكم فى الإستجابات الإنفعالية وتحسين التركيز وبناء الثقة (٢).

كما يؤكد الباحث على أن التصور فى المجال الرياضى يشير إلى استخدام اللاعب لكل حواسه لإعادة تكوين صورة داخل العقل بهدف تحسين الجوانب المعرفية والدافعية للأداء ولذا يجب أن نفرق بين التصور

كقدرة عقلية والوظائف المختلفة لتلك القدرة، فيمكن إستخدام الوظيفة المعرفية للتصور بهدف تصحيح مهارة حركية محددة أو تحسين مهارة حركية عامة، كما يمكن إستخدام الوظيفة الدافعية للتصور بهدف محدد يتلخص فى تنمية دافعية الفوز لدى اللاعبين فى المباراة، أو بهدف دافعى عام يشير إلى زيادة دافعية اللاعب تجاه النشاط الممارس مع ضبط الإستثارة اللازمة للتفوق فى الأداء.

ويقوم الباحث من خلال هذه الدراسة بالتعرف على هذا الجانب الوظيفى من التصور لدى اللاعب فى المجال الرياضى وذلك بتعريب المقياس المسئول على تقييم الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور وتطبيقه على اللاعبين فى البيئة المصرية لحساب الفروق الفردية فى إستخدام تلك الوظائف تبعاً لمتغيرات المستوى الفنى والمرحلة السنية ونوع كل من الممارسة الرياضية والجنس بالإضافة إلى توقيت إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور خلال الموسم الرياضى فهى تمثل مؤشرات لمدرّبى الألعاب المختلفة يجب مراعاتها عند وضع برامج الإعداد النفسى الهادفة الى تحسين المهام المعرفية وزيادة الدافعية لدى الرياضيين .

الإطار النظرى:

إن التصور مهارة عقلية تشير إلى البرمجة الذهنية للإستجابات المستثارة بواسطة النشاط العقلى للحواس لتكوين صور ذهنية جديدة تستدعى الخصائص البدنية والمهارية للاعب بصفة مؤقتة أو دائمة بهدف زيادة الدافعية وتحسين الأداء و التفوق فيه .

ويعرف دى فرانسيسكو وآخرون (De Francesco et al 1997) التصور بأنه نشاط عقلى يستدعى الخصائص البدنية لأسترجاع الذاكرة وإستخدامها فى إعادة تكوين صورة جديدة (٩).

ويضيف مانرو وآخرون Munroe et al (٢٠٠٠) إن التصور هو إنشاء أو إعادة تجربة فى العقل باستخدام حواس اللاعب وإنفعالاته (٢٩).

يرى محمد شمعون (٢٠٠١) إن التصور إنعكاس للأشياء والمظاهر التى سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفسيولوجى للتصور هو تلك العمليات التى تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة فى المخ (٣).

ويشير أنشيل مارك Anshel Mark (١٩٩٧) إلى التصور أن يشاهد اللاعب فى مخيلته جانب من جوانب المنافسة الرياضية قبل أو أثناء أو بعد المباراة الذى يحدث فى ظروف المنافسة الحقيقية (٥).

ولذلك يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٧) على أن التصور بمثابة مهارة نفسية تحتاج إلى تعلم من خلال الممارسة ويسهل من تعلمها الخبرة السابقة لإستخدام التصور لدى الرياضى (١).

كما يرى كل من جين وكريستا Jean & Krista (٢٠٠٣) إن التصور يستخدم من قبل اللاعبين من أجل تنظيم الإستثارة وإعادة بناء الأفكار السلبية لتنفيذ المهام المعرفية والدافعية لتحسين الأداء الرياضى (١٨).

ومن خلال المسح المرجعى يرى الباحث أن معظم أبحاث وظائف التصور يرجع الفضل فيها إلى الإطار التحليلى عند بايفيو Paivio (١٩٨٥) حيث أشار إلى أن التصور يخدم إما وظيفة معرفية أو وظيفة دافعية وتعمل كلاهما على المستوى العام والخاص حيث تشير الوظيفة المعرفية العامة إلى إستخدام التصور المعرفى العام فى تصحيح وتنفيذ المهارات العامة (٣٢)، وقد أضاف مانرو وآخرون Munroe et al (٢٠٠٠) أن لاعبى الجمباز الذين

استخدموا التصور المعرفى العام كان بهدف زيادة القدرة على التذكر والدقة فى الأداء (٢٩)، كما يرى كل من أوليجيت وكولو Orliaguet & Coello (١٩٩٨) أن الوظيفة المعرفية للتصور على المستوى المحدد تهدف إلى تصحيح وتنفيذ مهارات رياضية محددة مثل ضربة الإرسال فى التنس والرمية الحرة فى كرة السلة (٣١)، أما الوظيفة الدافعية للتصور على المستوى العام فلقد قام هول Hall (١٩٩٨) بتقسيمها إلى بُعدين الأول يشير إلى التمكن من الدافعية العامة من خلال تصور اللاعب لنجاحه فى موقف صعب يجعله فى حالة تحكم وضبط إنفعالى (١٢)، وهنا يرى الباحث أن التمكن من الدافعية العامة يزيد من الصرامة العقلية والثقة بالنفس والضببط الإنفعالى، فقد يتصور اللاعب نفسه يؤدي بنجاح فى موقف صعب رغم شعوره بألم فى الكاحل، أو يتصور نفسه فى حالة تحكم وضبط إنفعالى عندما يتوجه إليه الحكم بإنذار، ولذلك أكد مانرو وآخرون et al Munroe (٢٠٠٠) على أن التمكن من الدافعية العامة أفضل مصدر لزيادة الثقة بالنفس للاعب (٢٩).

وفى إشارة إلى البُعد الثانى أضاف هول Hall (١٩٩٨) الإستثارة للدافعية العامة وذلك من خلال تصور اللاعب لقدرته على التحكم فى القلق وضبط الإستثارة عند الإستعداد للمنافسة (١٢)، ولذلك يرى وايت وهاردى White & Hardy (١٩٩٨) أن إستخدام التصور لإستثارة الدافعية العامة يساعد اللاعبين على رفع الروح المعنوية للمباراة والمسابقة (٤١)، أما الوظيفة الدافعية المحددة فهى إستخدام الإستجابات الموجهة نحو الفوز بالبطولة، حيث أشار هول Hall (٢٠٠١) إلى أن إستخدام التصور الدافعى المحدد بالإندماج فى التدريب والمنافسة فعال جداً فى الوصول إلى الأداء الرياضى المتميز (١٤)، كما أضافت مالميسيا Melissa (٢٠٠٤) إن

التصور الدافعى المحدد عبارة عن تحديد للأهداف أثناء عملية التصور وذلك من خلال تصور اللاعب لتشجيع الجمهور عند فوزه وإستلام الكأس (٢٦)، كما أشار أبما Abma (٢٠٠٢) إلى أن التصور الدافعى المحدد يتضمن تطبيق إنفعالات وجوانب عقلية على مواقف محددة مثل تصور اللاعب لمشاعر وأحاسيس الفوز بالبطولة (٤)، ولذا يرى مارتن وآخرون Martin et al (١٩٩٩) أن من الضرورى موافقة وظيفية التصور النتيجة المرجوة فإذا كان لاعب كرة السلة يريد أن يتصور إستراتيجية عامة للأداء فإن الوظيفة المناسبة ستكون التصور المعرفى العام وليس تصور الإستثارة للدافعية العامة (٢٤).

ويضيف الباحث إن تحديد الهدف من التصور يساعد مستخدميه على الوصول إلى النتائج المبتغاه، ولذا يجب أن نفرق بين قدرة اللاعب على التصور والهدف من إستخدام تلك القدرة، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات النظرية فى البيئـة المصرية إلى تحليل قدرة اللاعب على التصور ولم تتطرق فى تحليلاتها إلى وظيفة تلك القدرة، وبالرجوع إلى دراسات التصور فى البيئـة الأجنبيـة أشارت إلى الإطار التحليلى للتصور عند بايفيو Paivio (١٩٨٥) الذى أضاف الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور وأهميتها فى تدعيم الجوانب السلوكية والإدراكية لدى اللاعب (٣٢).

ولذلك يتفق الباحث مع تلك الدراسات على أهمية البحث فى هذا الجانب من عملية التصور وعلاقته ببعض المتغيرات النوعية فى النشاط الرياضى الممارس فى البيئـة المصرية، حيث أشارت ساندرنا وآخرون Sandra et al (٢٠٠٦) إلى أهمية دراسة الفرق بين مهارة التصور ومضمون تلك المهارة من خلال مقياس التصور فى المجال الرياضى Sport Imagery Questionnaire (SIQ) الذى يقيس المضمون وليس

المهارة حيث أوصت بتوجيه الدراسات إلى فحص وظائف التصور وعلاقتها بالمهام المحددة لتلك المهارة (٣٦) .

الدراسات السابقة :

قام الباحث بعمل مسح مرجعى وحصرى للدراسات السابقة فى مجال الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى البيئة المصرية والأجنبية حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود دراسات سابقة فى البيئة المصرية فى هذا المجال، ولذلك تم عمل تحليل للدراسات السابقة فى البيئة الأجنبية من خلال الإتجاهات التالية :

أولاً: العلاقة بين الوظائف المعرفية والدافعية للتصور وبعض المتغيرات النفسية .

١- دراسة إيفا وآخرون (Eva et al) (١٩٩٧) (١٠) .

بعنوان " العلاقة بين إستراتيجيات التصور العقلى وقلق المنافسة " بهدف " التعرف على العلاقة بين الوظائف المعرفية والدافعية للتصور وقلق المنافسة "

أهم النتائج " إستثارة الدافعية العامة مؤشراً على وجود حالة القلق المعرفى - التمكن من الدافعية العامة مؤشراً على وجود الثقة بالنفس".

٢- دراسة كالو وهاردى (Callow & Hardy) (٢٠٠١) (٦) .

بعنوان " العلاقة بين إستراتيجيات التصور والثقة الرياضية لدى لاعبي النت بول ذوى المستويات الفنية المختلفة " بهدف " التعرف على العلاقة بين كل من الثقة الرياضية والوظائف المعرفية والدافعية للتصور والمستوى المهارى للاعبين "

أهم النتائج" اللاعبون ذوو الثقة الرياضية العالية لديهم القدرة على استخدام مزيد من إستراتيجيات التصور لمواجهة مواقف التحدى - إرتباط إيجابى بين التمكّن من الدافعية العامة والثقة الرياضية "

٣- دراسة أبما وآخرون (Abma et al (٢٠٠٢) (٤) .

بعنوان " العلاقة بين وظيفة التصور والقدرة على التصور لدى اللاعبين ذوى المستويات المختلفة من الثقة الرياضية "

بهدف " التعرف على مدى تأثير إختلاف درجات سمة الثقة الرياضية عند اللاعبين على محتوى وقدرة التصور العقلى "

أهم النتائج" إستخدم اللاعبون الذين يتمتعون بدرجة ثقة رياضية كل الوظائف المعرفية والدافعية للتصور العقلى "

٤- دراسة ساندرنا و مارتن (Sandra & Martin (٢٠٠٥) (٣٧) .

بعنوان " الإختلافات بين لاعبي كرة القدم ذوى الثقة العالية والأقل فى استخدامهم للتصور " بهدف " التعرف على العلاقة بين إستخدام وظائف التصور العقلى ودرجات الثقة بين اللاعبين " أهم النتائج"توجد فروق معنوية لصالح اللاعبين ذوى الثقة العالية فى أستخدامهم لوظائف التصور "

ثانياً : العلاقة بين الوظائف المعرفية والدافعية للتصور وبعض المتغيرات النوعية .

١- دراسة جين وكريستا (Jen&Krista (٢٠٠٣) (١٨) .

بعنوان " التصور العقلى لدى لاعبي التسلق وألعاب القوى "

بهدف " التعرف على الفرق فى إستخدام الوظائف المعرفية والدافعية للتصور العقلى بين لاعبي التسلق المبتدئين والمتقدمين ومقارنتهم بلاعبى ألعاب القوى "

أهم النتائج "يوجد فروق معنوية بين لاعبي التسلق ولاعبى ألعاب القوى فى الوظائف الدافعية للتصور"

٢- دراسة **كليف Cliv** (٢٠٠٤) (٧) .

بعنوان " ديناميكية التصور العقلى لدى لاعبي التجديف قبل المنافسات الرياضية "

بهدف " التعرف على التغيرات فى إستخدام لاعبي التجديف لوظائف التصور العقلى خلال فترات بينية قبل المنافسة الرياضية "

أهم النتائج "إستخدام الوظائف المعرفية والدافعية للتصور العقلى لدى اللاعبين تزداد كلما أقترب وقت المنافسة "

٣- دراسة **جينفرو وآخرون Jennifer** (٢٠٠٤) (٢٠) .

بعنوان " أثر ورش العمل على إستخدام اللاعبين للتصور العقلى "

بهدف " التعرف على أثر ورشة العمل للتصور على إستخدام لاعبي السلة المتكرر للتصور "

أهم النتائج " فروق معنوية لدى لاعبي السلة فى الأسابيع الستة التالية لورش العمل فى إستخدامهم للوظائف المعرفية والدافعية للتصور "

٤ - دراسة **كرستا Krista** (٢٠٠٤) (٢٢) .

بعنوان " التصور لدى الناشئين - إختبار الفروق التطورية "

بهدف " التعرف على الفروق بين الوظائف المعرفية والدافعية للتصور لدى المراحل السنوية المختلفة من الناشئين من الجنسين فى بعض الألعاب الفردية والجماعية "

أهم النتائج " فروق معنوية بين مجموعة الناشئين فى إستخدام الوظيفة المعرفية مقابل الوظيفة الدافعية للتصور "

٥- دراسة مالبسبا Melissa (٢٠٠٤) (٢٦) .

بعنوان " إستخدام اللاعبين من طلاب الجامعة للتصورالعقلى خلال الموسم الرياضى "

بهدف " التعرف على إستخدام اللاعبين فى الفرق الفردية والجماعية من طلاب الجامعة للوظائف المعرفية والدافعية للتصورالعقلى فى أوقات متفرقة من الموسم الرياضى "

أهم النتائج " وجود تأثير رئيسى لكل من عامل الوقت ونوع الرياضة فى استخدام اللاعبين للوظائف المعرفية والدافعية الخمسة للتصور خلال الموسم الرياضى "

٦- دراسة كيفن وكلايف Kevin & Clive (٢٠٠٥) (٢١) .

بعنوان " الإختلافات المتصلة بنوع وحجم التصور وإستخدامه من قبل الرياضيين "

بهدف " دراسة الإختلافات بين لاعبي الرياضات المختلفة فى نوع وحجم التصور المستخدم "

أهم النتائج " هناك تأثير لنوع النشاط ومستوى الممارسة فى إستخدام اللاعبين لوظائف التصور "

٧- دراسة ميلانى و هول Melanie & Hall (٢٠٠٦) (٢٥).

بعنوان " العلاقة بين إستخدام التصور وكل من المستوى المهارى والمرحلة السنية لدى لاعبي الجولف "

بهدف " التعرف على العلاقة بين إستخدام لاعبي الجولف للوظائف المعرفية والدافعية للتصور وكل من مستواهم المهارى والمرحلة السنية " أهم النتائج " إرتباط إيجابى بين اللاعبين ذوى المستوى العالى والوظائف الخمسة للتصور وإرتباط إيجابى بين المرحلة السنية الأعلى بالمعرفى المحدد والمعرفى العام للتصور "

٨ - دراسة نوردين وآخرون Nordin et al (٢٠٠٦) (٣٠).

بعنوان " دراسة أنواع التصور التى تشكل التدريب الرياضى الهادف "

بهدف " التعرف على الفروق فى درجات اللاعبين ذوى المستوى العالى والأقل فى إستخدامهم للوظائف المعرفية والدافعية للتصور " أهم النتائج " إستخدم اللاعبون ذو المستوى العالى الوظائف المعرفية والدافعية للتصور بشكل متكرر مع الإختلاف بين اللاعبين فى إستخدام وظائف التصور تبعاً للمستوى الفنى "

ثالثاً: العلاقة بين الوظائف المعرفية والدافعية للتصور وبعض المتغيرات النفسية والنوعية.

١ - دراسة ليشا و كرستا Leisha & Krista (٢٠٠٦) (٢٣).

بعنوان " إستخدام التصور للتنبؤ بمستوى الثقة بالنفس والقلق لدى الناشئين ذوى المستوى العالى "

بهدف " دراسة تأثير إستخدام الناشئين من مراحل سنوية مختلفة للتصور على تدعيم الثقة بالنفس وتحسين حالة القلق "

أهم النتائج " تأثير المرحلة السنوية بين الناشئين لصالح الأعمار المتقدمة فى إستخدام الوظائف المعرفية والدافعية للتصور بهدف تحسين حالة القلق وزيادة الثقة بالنفس "

٢ - دراسة ديفيد وآخرون **David et al (٢٠٠٧) (٨)** .

بعنوان "العلاقة بين نوع التصور والكفاءة الجماعية للاعبين ذوى المستوى العالى والأقل "

بهدف " التعرف على العلاقة بين وظائف التصور والكفاءة الجماعية للاعبين كدالة لمستوى المهارة "

أهم النتائج " التحكم فى الدافعية العامة والتصور المعرفى المحدد تتنبأ بدرجات الكفاءة الجماعية للاعبين - مجموعة اللاعبين المميزين إستخدمت تصور معرفى عام - دافعى محدد - ومعرفى محدد بدرجة أكبر من مجموعة اللاعبين ذوى المستوى الأقل "

٣- دراسة فوكس **Fox (٢٠٠٧) (١١)** .

بعنوان " العلاقة بين إتجاه التصور والقلق والأداء الحركى "

بهدف " التعرف على تأثير مداخله ووظائف التصور الرياضى فى تنظيم مستويات القلق وتحسين الأداء الحركى "

أهم النتائج " إستراتيجية التصور لتنظيم الإستثارة الدافعية العامة ينتج عنها أقل مستوى للقلق "

٤- دراسة مونا وآخرون **Monna et al** (٢٠٠٨) (٢٧).

بعنوان " إستخدام التصور وعلاقته بتوقيت ومستوى المنافسة " بهدف " التعرف على درجات اللاعبين (الكبار - الناشئين) فى إستخدام وظائف التصور خلال فترة الإعداد والمنافسات " أهم النتائج " توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي التزلق الكبار فى إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور بالإضافة إلى إستخدام اللاعبين والناشئين الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور أكثر خلال وقت المنافسات الرياضية "

٥- دراسة وينبرى **Weinberg** (٢٠٠٨) (٤٠).

بعنوان " إستخدام التصور وأثره على المهارات العقلية والأداء " بهدف " التعرف على أثر إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور على تنمية بعض القدرات العقلية وجودة الأداء " أهم النتائج " إرتباط إيجابى بين الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور وزيادة الثقة بالنفس وإدارة ضغوط المنافسات الرياضية بكفاءة " من خلال عرض وتحليل الدراسات السابقة نجد أن التصور كقدرة عقلية يستخدم فى أطار وظيفى معرفى ودافعى وكلاهما يحتوى على جانبين أساسيين (العام والمحدد) وأن هناك علاقة بين الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور والمتغيرات النفسية والتنافسية المختلفة ولذلك يرى الباحث أن المجال الرياضى التنافسى للبيئة المصرية فى حاجة إلى دراسة هذا الجانب لأهميته فى تدعيم الجوانب المعرفية والدافعية لدى اللاعب التى تزيد من ثقته وإيجابيته تجاه التدريب والمنافسة.

هدف البحث :

التعرف على الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور لدى اللاعبين وذلك من خلال :

- ١- تعريب وتقنين مقياس التصور فى المجال الرياضى إعداد وتطوير هول وآخرون The Sport Imagery Hall et al Questionnaire (SIQ) (٢٠٠٥) (١٦)
- ٢- تطبيق المقياس فى البيئة المصرية للتعرف على طبيعة الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور لدى اللاعبين تبعاً لبعض المتغيرات النوعية المختارة.

تساؤلات البحث:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية للتصور تبعاً للمستوى الفنى (لاعبى المنتخب - لاعبين خارج المنتخب) ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية للتصور تبعاً لخبرة اللاعبين (الناشئين - الكبار) ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية للتصور تبعاً لنوع الرياضة (الألعاب الفردية - الألعاب الجماعية) ؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية للتصور تبعاً لتوقيت القياس (فترة الإعداد - فترة المنافسات) ؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية للتصور تبعاً لنوع الجنس (اللاعبين - اللاعبات) ؟

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

إستعان الباحث بالمنهج الوصفي مستخدماً إحدى صوره وهى الدراسات المسحية وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث .

عينة البحث:

مجموعة من اللاعبين بلغت (١٦٥) لاعب موزعة بين الناشئين تحت ٢٠ سنة والكبار من داخل وخارج المنتخب للجنسين فى بعض الألعاب الفردية (تنس أرضى - ألعاب قوى - إسكواش) والألعاب الجماعية (كرة طائرة- كرة يد- كرة سلة) والجدول رقم (١) يوضح توزيع العينة، هذا وقد إستعان الباحث بعينة إضافية من اللاعبين والناشئين تحت ٢٠ سنة من الجنسين بلغت (٢٠) من الدوى الممتاز، و(٢٠) طالب من طلاب الجامعة من الجنسين الممارسين للنشاط الرياضى وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمقياس .

جدول رقم (١) توصيف عينة البحث

مستوى الممارسة		لاعبو المستوى العالى				لاعبو المستوى الاقل	
نوع الممارسة		لاعبو المنتخب		لاعبات المنتخب		لاعبات المنتخب	
		ناشئين	كبار	ناشئات	كبار	ناشئات	كبار
الألعاب الفردية	تنس أرضى	٢	٢	١	١	٣	٣
	العاب قوى	٢	٤	٤	٤	٤	٤
	أسكواش	١	٣	٢	٢	٣	٣
الألعاب الجماعية	كرة طائرة	٤	٥	٢	٣	٤	٤
	كرة يد	٣	٤	٢	٢	٣	٤
	كرة سلة	٤	٤	٢	٣	٣	٣
المجموع		١٦	٢٢	١٣	١٥	٢٠	٢١

العنوان : مقياس التصور فى المجال الرياضى Sport Imagery
Questionnaire (SIQ)

إعداد وتطوير: هول وآخرون Hall et al (٢٠٠٥) (١٦) .

الهدف : تقييم الوظائف المعرفية والدافعية للتصور التى أشار إليها بايفيو Paivio (١٩٨٥) عندما أقترح الإطار التحليلى للتأثيرات المختلفة للتصور فى وظيفتين الأولى تمثل الدور المعرفى والثانية تمثل الدور الدافعى حيث أشار هول وآخرون Hall et al (١٩٩٨) إلى توجيه كل من الوظيفتين نحو أهداف سلوكية عامة وأهداف سلوكية محددة والجدول رقم (١٣) يوضح تلك الوظائف والأهداف .

شكل رقم (١) الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور كما أشار إليها بايفيو Paivio (١٩٨٥) ووضع أهدافها هول وآخرون Hall et al (١٩٩٨)

الوظيفة الإستراتيجية	المعرفية	الدافعية
محددة	مهارة معينة	الإستجابة نحو أستشارة معينة
عامة	النظم والمفاهيم العامة بالأداء	التحكم فى الاستشارة

المقياس يقوم بالتعرف على الفروق الفردية فى وظائف التصور بين اللاعبين فى المجال الرياضى والتميز بين كل وظيفة فى المساعدة على تقييم مدى تأثير الهدف من التصور على نوع الوظيفة المستخدم من قبل اللاعب (١٣) .

التكوين : تم إعداد المقياس من خلال:

- مقياس أعدده سلمون وآخرون Salmon et al (١٩٩٤) وكان خاص بلاعبى كرة القدم من خلال الإطار التحليلى لوظائف التصور عند بايفيو Paivio (١٩٨٥) (٣٥).
 - اقترح هول وآخرون Hall et al (١٩٩٨) أبعاد للمقياس تمثل الإستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور كما تم وضع البنود الخاصة بالأبعاد ولإثبات صدق المحتوى للمقياس تم إستطلاع رأى الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وعلم النفس المعرفى وبعد العرض على عينة إستطلاعية من اللاعبين ذوى المستوى العالى لتقييم مدى الوضوح لكل من البنود والعبارات والتعليمات وصل المقياس إلى ستة وأربعين عبارة تدرج تحت أربعة أبعاد (١٣).
 - قام هول Hall (١٩٩٨) بإضافة إستراتيجيتين جديدين للوظيفة الدافعية العامة (١٢).
 - قام هول وآخرون Hall et al (٢٠٠٥) بتطوير جديد للمقياس من خلال إعادة إنتاج الخواص السيكمومترية والدرجات المعيارية للمقياس وبذلك يصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من خمسة أبعاد يندرج تحتها ثلاثون عبارة (١٦).
- الوصف :** يتكون المقياس من ثلاثين عبارة ترتبط كل عبارة بإحدى الإستراتيجيات الخمسة لوظائف التصور وتعتبر كل إستراتيجية مقياس فرعى منفصل كما يوجد عدد ست عبارات لكل مقياس من المقاييس الفرعية حيث أشار أبما Abma (٢٠٠٢) إلى مفهوم للأبعاد الخمسة للمقياس فى :

- المعرفى المحدد يشير إلى الآليات الفنية والتفاصيل الداخلية لأداء مهارات محددة مثل تصور مهارة الرمي الحرة فى كرة السلة .
- المعرفى العام يشير إلى الإستراتيجيات والنظم والمفاهيم العامة بالأداء فى النشاط الممارس.
- الدافعى المحدد يشير إلى إستخدام المهارات النفسية والقدرات العقلية فى مواقف محددة مثل تصور المشاعر المشتركة بالفوز فى نهائى المسابقة .
- الدافعى العام وينقسم :
- الدافعى العام للإستثارة يشير إلى ضبط الإستثارة والتحكم فى مستويات التوتر والقلق .
- الدافعى العام للتفوق يشير إلى الصلابة العقلية لدى اللاعب فى إعادة التركيز عند إرتكاب الأخطاء مع زيادة الثقة بالنفس (٤) .
- ويستخدم مقياس التصور فى المجال الرياضى تدريج ليكثرت ذو النقاط السبعة لتقييم الإجابات على العبارات ويشير معدل (١) إلى إستخدام أقل لوظيفة التصور المختارة كما يشير معدل (٧) إلى إستخدام عالى لوظيفة التصور المختارة .

المعاملات العلمية فى البيئة الأجنبية :

- دراسة هول Hall et al (١٩٩٨) حيث أشارت إلى مستوى معيارى لمعامل الفا لأبعاد المقياس ما بين (٠,٧٠ - ٠,٨٨) كما أضافت صدق المحتوى للمقياس بعد العرض على خبراء علم النفس الرياضى والمعرفى (١٣) .

- دراسة جيفرى ومارى Jennifer & Marie (٢٠٠١) حيث أشارت نتائج الأتساق الداخلى لأبعاد المقياس ما بين (٠,٨٦ - ٠,٩١) (١٩) .
- دراسة أبما Abma (٢٠٠٢) حيث أشارت النتائج إلى أن الدافعية العامة حققت أقل قيمة عند حساب الأتساق الداخلى لأبعاد المقياس بلغت (٠,٦٨) (٤) .
- قام هول وآخرون Hall et al (٢٠٠٥) بتطوير استبيان التصور فى المجال الرياضى من خلال تقييم فاعلية المقياس وإعادة إنتاجه بطريقة سهلة مع توضيح الهدف والتعليمات والخواص السيكومترية والدرجات المعيارية للمقياس (١٦) .
- دراسة وات وآخرون Watt et al (٢٠٠٦) قامت بالتعرف على دلالة الثبات والبناء العاملى لمقياس التصور فى المجال الرياضى الفنلندى حيث بلغ أقل معامل الفا (٠,٧٧) كما أكد التحليل العاملى للعبارات والأبعاد صدق المقياس فى التعرف على الوظائف المعرفية والدافعية (٣٩) .
- دراسة ديفيد آخرون David et al (٢٠٠٧) تراوحت قيمة الفا ما بين (٠,٧٤ - ٠,٨٧) (٨) .

إعداد المقياس فى صورته العربية :

لقد إتبع الباحث منهجية خاصة فى إعداد المقاييس النفسية إلى الصورة العربية فى كل دراساته السابقة وذلك من خلال الإجراءات التالية:

١- الترجمة من اللغة الأنجليزية إلى اللغة العربية مع مراعاة أن تتم الترجمة بأكبر قدر من الحيطة والموضوعية حتى لا يتغير المعنى

ولاتختل الدلالات المقصودة من المؤلف الأصلي للمقياس
للدورالوظيفى المعرفى والدافعى للتصور.

٢- عرض الترجمة على ثلاثة من أساتذة اللغة الإنجليزية بكلية الاداب
جامعة الأسكندرية لتحقيق صدق الترجمة للنص الاصلى وذلك
بتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود
بالإنجليزية حيث أشاروا إلى أن الترجمة على درجة عالية من الدقة.

٣- الاستعانة باستاذين متخصصين فى اللغة الإنجليزية لتحقيق ثبات
الترجمة للنص الأصلي فقد قام كل منهما باعادة الترجمة من اللغة
العربية إلى اللغة الإنجليزية دون الاطلاع على النسخة الإنجليزية
الأصلية وتمت المطابقة بين الترجمة والنص الأصلي لكل مقياس
حيث أشارت الترجمة إلى درجة عالية من الدقة.

٤- عرض النص الأصلي مع النص المترجم للعربية على ثلاثة من أساتذة
علم النفس الرياضى لتحديد مدى اتساق المفهوم الأنفعالى فى
المجال الرياضى بين النصين حيث أشاروا إلى أن مضمون الترجمة
يتفق مع المفهوم الأنفعالى والوجدانى لهدف المؤلف الأصلي من كل
المقياس .

المعاملات العلمية للمقياس فى البيئة المصرية

حساب صدق المقياس

قام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق :

- صدق التمايز .

وقد إختاره الباحث نظراً لأن قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوى القدرة العالية وذوى القدرة المنخفضة في سمة أو صفة ما تشير إلى صدق المقياس وكلما زاد الفرق زادت درجة الصدق،

وقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين من اللاعبين وطلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضى وإيجاد المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) للفرق بين درجات اللاعبين والطلاب فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى والجدول جدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات اللاعبين والطلاب فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى

قيمة ت	الطلاب		اللاعبين		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
❖❖٧,١٣	٥,١٢	٢٧,٠١	٣,٠٤	٣٥,٠١	المعرفى المحدد
❖❖٤,٢١	٥,٢٢	٢٨,١١	٣,٠١	٣٣,٤١	المعرفى العام
❖❖٥,٢٤	٤,١١	٢٩,١١	٤,٤١	٣٢,٢٢	الدافعى المحدد
❖❖٦,١٣	٥,٠٠	٢٦,٤٤	٥,٣٣	٢٩,٠٣	الدافعى للإستثارة
❖❖٧,٠١	٦,٢٣	٢٧,٢٢	٤,٢٣	٣٣,١٠	الدافعى للثوق

❖❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات اللاعبين والطلاب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى

- صدق الاتساق الداخلى

تم حساب معامل الارتباط بين درجات اللاعبين من عينة التقنين لكل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين درجات اللاعبين فى عبارات المقياس

والابعاد التى تنتمى اليها

الدافعى للتمتوق		الدافعى للإستثارة		الدافعى المحدد		المعرفى العام		المعرفى المحدد	
الإرتباط	العبرة	الإرتباط	العبرة	الإرتباط	العبرة	الإرتباط	العبرة	الإرتباط	العبرة
٠,٦٧	٥	٠,٨٠	٤	٠,٥٩	٣	٠,٦٤	٢	٠,٧١	١
٠,٧٧	١٠	٠,٦٩	٩	٠,٦٦	٨	٠,٨٢	٧	٠,٦٢	٦
٠,٧٥	١٥	٠,٦١	١٤	٠,٧٤	١٣	٠,٧٨	١٢	٠,٦١	١١
٠,٦٤	٢٠	٠,٧٧	١٩	٠,٦١	١٨	٠,٧٧	١٧	٠,٧٧	١٦
٠,٨١	٢٥	٠,٦٥	٢٤	٠,٧٠	٢٣	٠,٦٧	٢٢	٠,٦٥	٢١
٠,٦٦	٣٠	٠,٧٧	٢٩	٠,٧٦	٢٨	٠,٦٩	٢٧	٠,٥٨	٢٦

نراوحت معاملات الإرتباط بين درجات اللاعبين فى عبارات

المقياس والابعاد التى تنتمى اليها ما بين (٠,٥٨ - ٠,٨٢)

حساب ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام :

طريقة إعادة الإختبار .

تم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة التقنين بفاصل زمنى

قدره (١٥) يوماً وذلك لحساب معاملات الإرتباط بين درجات التطبيق الأول

والثانى والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول رقم (٣) معامل الارتباط بين درجات اللاعبين لأبعاد المقياس

فى التطبيق الأول و الثانى

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
٠,٧١	٤,٤١	٢٩,٠١	٥,٤٤	٣٠,٢٢	المعرفى المحدد
٠,٥٤	٤,٣٣	٣١,٠٣	٤,٠٤	٣٠,١٠	المعرفى العام
٠,٧٣	٥,٢١	٣١,٣٣	٥,٠٣	٣٠,١٣	الدافعى المحدد
٠,٦١	٦,٠٤	٢٨,٣٤	٥,٢٠	٢٧,١٠	الدافعى للإستشارة
٠,٦٤	٤,٤٤	٣٠,١٠	٣,٣٤	٣١,٠٠	الدافعى للتفوق

تراوح معامل الارتباط لأبعاد المقياس بين درجات اللاعبين للتطبيق

الأول و الثانى ما بين (٠,٧٣ - ٠,٥٤)

تطبيق المقياس :

قام الباحث بتطبيق مقياس التصور فى المجال الرياضى على عينة البحث الأساسية من لاعبي الألعاب الجماعية فى بداية كل من (فترة الإعداد - الدورات المجمعمة لتحديد المراكز الأولى) ومن لاعبي الألعاب الفردية فى بداية كل من (فترة الإعداد - بطولة الجمهورية) .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

يقوم الباحث بعرض نتائج الدراسة طبقاً لتسلسل التحليل الإحصائى المناسب مع هدف البحث والإجابة على تساؤلاته وذلك على النحو التالى :

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين درجات لاعبي المنتخب ولاعبى خارج المنتخب فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى

قيمة ت	لاعبى خارج المنتخب		لاعبى المنتخب		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
❖❖٧.٤١	٥.٤٢	٢٤.٣٠	٦.٣٠	٣١.٠٠	المعرفى المحدد
❖❖٥.٠٢	٧.٤٠	٢٦.٠٣	٤.٤٠	٣١.٠١	المعرفى العام
❖❖٨.١١	٨.٠٤	٢٢.١٢	٥.١٢	٣١.١٠	الدافعى المحدد
❖❖٧.٢٢	٤.١٠	٢٣.٢٠	٥.١١	٢٨.٢٠	الدافعى للإستثارة
❖❖٣.١٠	٥.٢٣	٢٥.١٠	٤.١٠	٣١.٢٣	الدافعى للتفوق

❖❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات لاعبي المنتخب و درجات لاعبي خارج المنتخب لصالح درجات لاعبي المنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى.

جدول رقم (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين درجات اللاعبين الناشئين و الكبار للمنتخب فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى

قيمة ت	الكبار		الناشئين		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
❖❖٢.٠٢-	٥.١٠	٣٢.٢١	٦.٢١	٢٩.١١	المعرفى المحدد
١.٥٠ -	٤.٤٤	٣١.٣٠	٤.٢٤	٣٠.٠٢	المعرفى العام
٠٠ ، ٨٠	٦.١٠	٣٠.٢٤	٥.٠٣	٣١.٢٤	الدافعى المحدد
❖❖٣.٢١	٦.٠١	٢٧.١٠	٤.٠٤	٢٩.١١	الدافعى للإستثارة
٠٠ ، ١٢	٤.٠٢	٣١.٣١	٤.٠٢	٣١.٤١	الدافعى للتفوق

❖❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات اللاعبين الناشئين و درجات اللاعبين الكبار للمنتخب لصالح درجات

اللاعبين الكبار للمنتخب فى بُعدى (المعرفى المحدد - الدافعى للإستشارة)

جدول رقم (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين درجات لاعبى الألعاب الفردية ولاعبى الألعاب الجماعية للمنتخب فى أبعاد

مقياس التصور فى المجال الرياضى

الأيعاد	لاعبى الألعاب الفردية		لاعبى الألعاب الجماعية		قيمة ت
	س	±ع	س	±ع	
المعرفى المحدد	٣٤,٤٠	٣,٠١	٢٦,١١	٥,٢١	❖❖٩,٠٣
المعرفى العام	٣٣,٢٠	٣,٢١	٢٧,٠١	٤,٠٢	❖❖٧,١٤
الدافعى المحدد	٣٣,٢١	٤,٠٢	٢٧,٣٢	٥,٠٣	❖❖٥,٤٢
الدافعى للإستشارة	٣٠,٠١	٦,٠٠	٢٦,٠٠	٣,٠٣	❖❖٤,١٧
الدافعى للتفوق	٣٣,١٢	٢,٣١	٢٩,٠٣	٤,١١	❖❖٥,١٠

❖❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات لاعبى الألعاب الفردية للمنتخب و درجات لاعبى الألعاب الجماعية للمنتخب لصالح درجات لاعبى الألعاب الفردية للمنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى .

جدول رقم (٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات لاعبي المنتخب خلال فترة الإعداد وفترة المنافسات فى أبعاد مقياس

التصور فى المجال الرياضى

قيمة ت	فترة المنافسات		فترة الإعداد		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
❖❖٦.٤٤	٧,٠٤	٢٤,٣٢	٦,٠٢	٣١,٢٢	المعرفى المحدد
❖❖٤.٣٠	٧,١١	٢٧,٠٢	٤,٤١	٣١,١٢	المعرفى العام
❖❖٦,١٣	٨,٠٤	٢٣,٢١	٥,١١	٣٠,٢٤	الدافعى المحدد
❖❖٣,٢٠	٤,٢٠	٢٦,١٠	٥,٠٠	٢٨,١١	الدافعى للإستشارة
❖❖٩,٢١	٦,٢٢	٢٣,٤٣	٤,١٣	٣١,٣٣	الدافعى للتفوق

❖❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات لاعبي المنتخب خلال فترة الإعداد و درجات لاعبي المنتخب خلال فترة المنافسات لصالح درجات لاعبي المنتخب خلال فترة المنافسات فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى.

جدول رقم (٨) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات اللاعبين واللاعبات للمنتخب فى أبعاد مقياس التصور فى

المجال الرياضى

قيمة ت	اللاعبات		اللاعبين		المعنوية الأبعاد
	±ع	س	±ع	س	
٨٠ - ،	٥,٢٠	٣١,٤١	٦,٠١	٣٠,٣٢	المعرفى المحدد
❖❖٤,١٠-	٤,٤٤	٣١,٣٠	٤,٣٤	٣٠,١١	المعرفى العام
١,٤٠ -	٥,٠٢	٣٢,٠٤	٦,٠٠	٣٠,١٠	الدافعى المحدد
١٩ - ،	٥,٣٠	٢٨,١١	٦,٠٣	٢٨,١١	الدافعى للإستشارة
١,١١ -	٣,٢٠	٣٣,١٢	٤,٢٠	٣٠,٠٣	الدافعى للتفوق

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين للمنتخب و درجات اللاعبين للمنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى ما عدا بُعد (المعرفى العام) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح درجات اللاعبين للمنتخب.

ثانياً : مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج توضح الجداول أرقام (٤) (٥) (٦) (٧) فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات اللاعبين عينة البحث فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى تبعاً لمتغيرات (المستوى الفنى - خبرة اللاعبين - نوع الرياضة - توقيت تطبيق المقياس) لصالح درجات اللاعبين فى كل من (المستوى الفنى الأعلى - خبرة لاعبي المنتخب الكبار- المشتركين من لاعبي المنتخب فى الألعاب الفردية - استخدام لاعبي المنتخب لوظائف التصور فى المنافسة).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن توفر عنصر التفوق لدى لاعبي المنتخب وإرتفاع معدلات الأداء لديهم وإرتباط ذلك بخبرتهم فى الإعداد النفسى وإستخدام المهارات العقلية للحفاظ على جودة الأداء والتفوق فيه ، حيث قامت دراسة دى فرانسيسكو وآخرون De Francesco et al (١٩٩٧) بفحص شامل للاعبى التنس المحترفين وإستخدامهم للمهارات العقلية وأظهرت النتائج أن التصور من أكثر الإستراتيجيات العقلية المستخدمة من قبل اللاعبين المحترفين ومن أهم أسباب النجاح والتفوق أثناء التدريب والمنافسة (٩) ، وأضافت نتائج دراسة Jason جاسون (٢٠٠٢) تفوق لاعبي المبارزة المتميزين فى الوظائف المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى وفروق ذات دلالة إحصائية فى استخدام التصور لدى لاعبي المبارزة تبعاً لمستوى الخبرة والسلاح المستخدم (١٧) ، ويرى سالمون وآخرون

Salmon et al (1994) أن لاعبي كرة القدم المبتدئين والقدامى إستفادوا من إستخدام التصور إلا أن اللاعبين القدامى كان إستخدامهم للتصور أكثر من المبتدئين بصرف النظر عن الوظيفة، لذلك توجد علاقة خطية إيجابية بين مستوى خبرة اللاعب وتكرار إستخدامه للتصور (35)، كما أكد هول وآخرون Hall et al (2002) أن اللاعبين الأكثر خبرة يستخدمون الوظائف المعرفية والدافعية بإستمرار أكثر من اللاعبين الأقل خبرة لتحسين الأداء بطريقة أسرع (15)، وأضافت دراسة جين وكريستا Jean & Krista (2003) أن إستخدام لاعبي التسلق المتميزين للتصور المعرفى العام كان بدرجة أكبر من الناشئين لانهم أكثر خبرة ويستطيعون تسلق طرق أكثر صعوبة ولذلك يستخدم لاعبي التسلق التصور المعرفى العام ليساعدهم على إيجاد الطريق المناسب للتسلق بالإضافة إلى إستخدامهم للتصور المعرفى العام بدرجة أعلى من لاعبي من لاعبي العاب القوى (18) ولذلك أظهرت نتائج دراسة مانرو وآخرون Munroe et al (1999) إستخدام التصور من قبل اللاعبين يختلف بشكل كبير من رياضة إلى أخرى وذلك عند تطبيق مقياس التصور الرياضى على مجموعة من اللاعبين فى (10) فرق رياضية مختلفة (28).

وفى هذا الإطار أيضاً قام هول وآخرون Hall et al (1998) بدراسة الإختلافات بين إستخدام اللاعبين للتصور فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية حيث أشارت النتائج إلى أن لاعبي الهوكى إستخدموا وظائف الدافعية المحددة للتصور والتمكن من الدافعية العامة بدرجة أقل من لاعبي الألعاب الفردية (الجرى- الرمى- القفز) (13).

وأضاف بلتوماكى وآخرون Peltomaki (2003) أن اللاعبين فى الألعاب الفردية إستخدموا الإستثارة العامة للدافعية بدرجة أعلى من

اللاعبين فى الألعاب الجماعية (٣٢) ، وترى ماليسيا Melissa (٢٠٠٤) أن لاعبي الألعاب الفردية يستخدمون كل أنواع التصور بدرجة أكبر من لاعبي الألعاب الجماعية ، وأن التميز المهارى لديهم مرتبط بالدافع العام لإستثارة التصور الذى يستخدمونه كثيراً وبصورة متكررة أكثر من لاعبي الألعاب الجماعية لأنهم ليس لديهم سوى الإعتماد على أنفسهم فى رفع الروح المعنوية والتهيئة النفسية للمنافسة ، ولذلك توجد بعض الألعاب الفردية مثل الجولف والسباحة لدى لاعبيها تغيرات داخلية خاصة تحتاج إلى إستخدام التصور بصورة متكررة حتى يعيد اللاعب لنفسه الهدوء والتوازن وضبط النفس بعد كل أداء جيد ، كما يعمل على إعادة الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية بعد كل أداء سيء (٢٦) .

ولذلك يرى مانرو وآخرون Munroe et al (٢٠٠٠) أن درجة إستخدام اللاعبين للوظيفة المعرفية والدافعية كانت مختلفة ما بين بداية الموسم الرياضى ونهايته ولذا إستخدم اللاعبون إستثارة الدافعية العامة للتحكم فى القلق والإستثارة فى الإعداد للمنافسات الرياضية (٢٩) ، كما أضاف كليف Cliv (٢٠٠٤) أن إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور يتزايد كلما أقترب وقت المنافسة وذلك بالإستخدام الأمثل للتصور الدافعى العام أكثر من التصور المعرفى العام (٧) .

ومما سبق يؤكد الباحث على أن متغيرات التفوق والخبرة ونوع الرياضة الممارس وتوقيت الأداء تلعب دور أساسى فى إستخدام اللاعبين للوظائف المعرفية والدافعية للتصور فمن الضرورى أن توافق وظيفة التصور النتيجة المرجوة ، ولذلك إذا كان المهاجم يريد أن يتصور فى مخيلته أنسب طريقة للتخلص من المدافع فإن الوظيفة المناسبة ستكون التصور المعرفى المحدد وليس تصور الإستثارة العامة التى تستخدم فى زيادة دافعية الفوز

بالمسابقة ، كما تتناسب قدرة المهاجم على الإستخدام الأمثل لتلك الوظائف مع خبرة ومستوى أدائه ، كما أن لاعبي الألعاب الفردية يستخدمون الوظيفة المعرفية والدافعية بصورة أكثر من لاعبي الألعاب الجماعية لإعتمادهم على أنفسهم فقط فى تدعيم الثقة بالنفس وزيادة دافعية الفوز ، كما يتوقف إستخدام تلك الوظائف على المواقف التى يتعرض إليها اللاعب من حيث التوقيت فمن متطلبات فترة الإعداد إستخدام الوظيفة المعرفية أكثر من الوظيفة الدافعية للتصورات التى تعتبر من أهم متطلبات فترة المنافسات وذلك لتجنب حالة القلق وضبط الإستثارة وزيادة معنويات الفوز بالبطولة.

وفى إطار آخر لعرض النتائج يوضح الجدول رقم (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين واللاعبات للمنتخب فى أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى بإستثناء بُعد (المعرفى العام) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح درجات اللاعبات للمنتخب ، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من جين وكريستا Jean & Krista (٢٠٠٣) التى أشارت إلى عدم وجود تأثير لعامل الجنس فى إستخدام اللاعبين لوظائف التصور (١٨) ، ودراسة مانرو Munroe (١٩٩٨) وسالمون وآخرون Salmon et al (١٩٩٤) التى أكدت أن فرق الدرجات بين اللاعبين تبعاً للجنس فى إستخدام وظائف التصور طفيفة وليس لها تأثير (٢٨)(٣٥).

كما يرجع الباحث الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠١ فى بُعد (المعرفى العام) لصالح درجات اللاعبات للمنتخب الى أن عينة البحث من لاعبات المنتخب التى تتمتع بمستوى فنى جيد الذى يهتم بمعرفة التفصيلات الدقيقة للأداء للتفوق فيه ، ولذلك أشارت دراسة شورت

وآخرون Short et al (٢٠٠٥) إلى أن التصور المعرفى العام مرتبط بجودة الأداء لدى اللاعبين (٣٨)، كما أضاف بون و رودجر Poon & Rodgers (٢٠٠٠) أن التصور المعرفى العام من العوامل المساعدة لدى كل من لاعبات الباليه ذو المستوى العالى لتعلم وتذكر طرق الأداء الصعبة والمعقدة (٣٤)، ولذلك يرى الباحث أن التصور يتضمن رؤية اللاعب العقلية لأدائه وتعتبر عملية التصور للمهارة هو الأداء البدنى الفعلى لها الذى يحتوى على الأحاسيس والمشاعر المختلطة مع الأداء والذى يؤثر فيه بشكل مباشر عوامل التميز فى الأداء وخبرة اللاعب وتوقيت إستخدامه لوظائف التصور المتطلبة لكل موقف .

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفى حدود عينة البحث ومجالاته والتحليل الإحصائي المستخدم توصل الباحث إلى الإستخلاصات الآتية :

١- يتمتع المقياس فى صورته العربية على درجة عالية من الصدق فى المضمون والمعنى الذى يتفق مع ما يشير اليه المؤلف الأصلى للمقياس من الدورالوظيفى المعرفى والدافعى للتصور .

٢- يتمتع المقياس بدرجات صدق وثبات عالية فى البيئة المصرية حيث أحتوى المقياس فى صورته النهائية على ثلاثين عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد تشير إلى الوظائف المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات لاعبي المنتخب و درجات لاعبين خارج المنتخب لصالح درجات لاعبي المنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات اللاعبين الناشئين و درجات اللاعبين الكبار للمنتخب لصالح درجات اللاعبين الكبار للمنتخب فى بُعدى (المعرفى المحدد - الدافعى للأستثارة) من أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات لاعبي الألعاب الفردية ودرجات لاعبي الألعاب الجماعية للمنتخب لصالح درجات لاعبي الألعاب الفردية للمنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين درجات لاعبي المنتخب خلال فترة الإعداد ودرجات لاعبي المنتخب خلال فترة المنافسات لصالح درجات لاعبي المنتخب خلال فترة المنافسات فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى.

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين و درجات اللاعبات للمنتخب فى جميع أبعاد مقياس التصور فى المجال الرياضى ما عدا بُعد (المعرفى العام) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح درجات اللاعبات .

التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث والإطار المرجعى وطبيعة المتغيرات المختارة والبيانات المستقاة من عينة البحث وإستناداً إلى ما توصل إليه الباحث من خلال المعالجات الإحصائية والإستخلاصات يوصى الباحث بالآتى :

الإهتمام من جانب الباحثين والعاملين فى المجال الرياضى بالوظيفة المعرفية والدافعية للتصور وذلك من خلال :

- ١- إستخدام وتطبيق مقياس التصور فى المجال الرياضى فى البيئة المصرية لإعتباره من الأساليب الجديدة وغيرالتقليدية فى تعريف وتدعيم القدرة على التصور، كما يشيرالمقياس فى صورته العربية وبعد تقنينه إلى أضافة علمية جديدة يحتاج إليها المجال التطبيقى لعلم النفس الرياضى.
- ٢- الإهتمام ببرامج التدريب العقلى وورش العمل للاعبين والتي تعمل على التعريف بفاعلية إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى التنافسى .
- ٣- دراسة تأثيرإستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى على المتطلبات البدنية والمهارية والخططية للنشاط الرياضى الممارس .
- ٤- دراسة ديناميكية إستخدام الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى الموسم الرياضى .
- ٥- التعرف على الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى لدى اللاعب تبعا لنوع النشاط الممارس فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية وإرتباط ذلك بالمتغيرات النوعية الاخرى.
- ٦- دراسة العلاقة بين الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى والمتغيرات النفسية الأخرى مثل (توجيهات الهدف - الثقة الرياضية - ديناميكية القلق والإستثارة - فينومينولوجيا التدفق النفسى- الكفاءة الذاتية للاعبين)
- ٧- دراسة تأثيرتقنيات الإتصال وعمليات الإرشاد والتوجيه على الوظيفة المعرفية والدافعية للتصور فى المجال الرياضى لدى اللاعبين .

المراجع العربية والأجنبية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٨) التدريب الرياضى للناشئين، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ص ٨٠ .
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧) علم النفس الرياضى المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، ص ٣١٨ ، ٣٢٠ .
- ٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠١) التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ص ٣٥ .
- 4-Abma, C.L., Fry, M.D., Li, Y. and Relyea, G. (2002) Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. Journal of Applied Sport Psychology, Volume 14, pages 67 - 75
- 5- Anshel, Mark H., (1997) Sport Psychology from theory to practice, Go such Scarisbrick, Publishers, Scottsdale, Arizona.
- 6- Callow N.; Hardy L. (2001) Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels, Journal of Applied Sport Psychology, Volume 13, Number 1, 1 March , pp. 1-17(17)
- 7- Clive J.Basson (2004) Mental imagery in rowers during pre-competition periods, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 26(1): 1-7
- 8- David A.Shearer,RobThomson,Stephen D. Mellalieu and Catherine R. Shearer(2007) The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non elite athletes, Journal of Sports Science and Medicine, 6,180 -187.

- 9- De Francesco, Charmaine, Burke, Kevin (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- 10-Eva A. Vadoa; Craig R. Hall; Sandra E. Moritz(1997) The relationship between competitive anxiety and imagery use , [Journal of Applied Sport Psychology](#), Volume 9, Issue 2, pages 241 - 253 .
- 11-Fox, Bryan D.(2007). “Anew direction in athletic imagery interventions: The relationship between imagery direction, anxiety, and motor performance, University of South Carolina, Doctoral Dissertation, Abstracts.
- 12-Hall, C. (1998). Measuring Imagery Abilities and Imagery Use. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (165-172).
- 13-Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- 14-Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 529 – 549). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- 15-Hall, C.R., & Jennifer Cumming (2002). Athletes’ use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.
- 16-Hall, C.R., Diane E. Stevens, Allan Paivio (2005) *Sport Imagery Questionnaire Test Manual*, Fitness Information Technology, Fitness Information

Technology, A Division of ICPE, West Virginia University.

- 17-Jason M. Boron (2002) Imagery use in Fencing, Master degree in Science in Physical Education, West Virginia University.
- 18-Jean Boyd, Krista J. Munroe (2003) The Use of Imagery in Climbing, Journal of Sport Psychology, Volume 5, Issue 2.
- 19- Jennifer Cumming, & Ste-Marie, D.M. (2001). [The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective. The Sport Psychologist, 15, 276-287.](#)
- 20-Jennifer Cumming, Craig Hall, Chris Shambrook (2004) The Influence of an Imagery Workshop on Athletes' Use of Imagery, Journal of Sport Psychology, Volume 6, Issue 1.
- 21-Kevin A Whitehead & Clive J Basson,(2005) Sport-related differences in type and amount of mental imagery use by athletes, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation Volu, 27, 159-174 .
- 22-Krista J.Chandler , (2004) Imagery Use in Youth Sport : An Examination of Differences , Faculty of Humun Kinetics University of Windsor .
- 23-Leisha Strachan, Krista Munroe-Chandler, (2006) Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes, Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity:V olume.1 : Iss.1,Article 3.
- 24- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport:A literature review and applied model. The Sport Psychologist, 13, 245-268.

- 25-Melanie Gregg, Craig Hall,(2006) The Relationship of Skill Level and Age to the Use of Imagery by Golfers, [Journal of Applied Sport Psychology](#), Volume 18, Issue 4 December , 363 - 375 .
- 26-Melissa Bochiaro (2004) The use of Imagery by Collegiate Athletes During their off – Eason , , Master of Science, Department of Physical Education, Health, and Sport Studies, Faculty of Miami University
- 27-Monna Arvinen-Barrow ‘ Daniel A. Weigand ‘ Brian Hemmings, Malcolm Walley(2008) The use of imagery across competitive levels and time of season: a cross-sectional study among synchronized skaters in Finland , [European Journal of Sport Science](#), Volume 8, Issue 3 , 135 - 142
- 28-Munroe, K., Hall, C., & Simms, S. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes’ use of imagery. *The Sport Psychologist*, Volume 12, 440-449.
- 29-Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four W’s of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, Volume 14, 119-137.
- 30-Nordin, Sanna M.; Cumming, Jennifer; Vincent, Jenny; McGrory, Stephen (2006) Mental Practice or Spontaneous Play? Examining Which Types of Imagery Constitute Deliberate Practice in Sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, Volume 18, Number 4, 345-362.
- 31-Orliaguet, J.P., & Coello, Y. (1998). Differences between actual and imagined putting movements in golf: A chronometric analysis. *International Journal of Sport Psychology*, Volume 29, 157-169.

- 32-Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, Volume 10, 22-28.
- 33-Peltomaki , Watt , Jaakkola , Morris.(2003). Aspects of imagery in sports, *European Congress of Sport Psychology*.
- 34-Poon, P., & Rodgers, W. (2000). Learning and remembering strategies of novice and advanced jazz dancers for skill level appropriate dance routines. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 135-144.
- 35-Salmon, G., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- 36-Sandra E. Short, Lindsay Ross-Stewart&Eva,V .Monsma.(2006) Onwards with the Evolution of Imagery Research in Sport Psychology, *Journal of Sport Psychology*, Volume 8, Issue 3.
- 37-Sandra E. Short, Martin W. Short (2005) Differences Between High- and Low-Confident Football Players on Imagery Functions: A Consideration of the Athletes' Perceptions, [Journal of Applied Sport Psychology](#), Volume [17](#), Issue [3](#), pages 197 – 208.
- 38-Short, Sandra, Tenute, Amy, Feltz, Deborah (2005) Imagery use in sport: Meditational effects for efficacy, *Journal of Sports Sciences*, Volume 23, Number 9, September , pp. 951-960(10)
- 39-Watt AP, Jaakkola TT, Morris T.(2006) Reliability and factor structure of the Finnish version of the Sport Imagery Questionnaire , School of Education, Victoria

University, Centre for Ageing, Rehabilitation, Exercise and Sport, Melbourne, Australia , Volume 103(1), 107-14

40-Weinberg, Robert (2008) "Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills," *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*: Vol. 3 : Iss. 1, Article 1.

41-White, A., & Hardy, C. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.

إستبيان التصور فى المجال الرياضى

Imagery in Sport Questionnaire (SIQ)

هول وآخرون Hall et al (٢٠٠٥)

أعد صورته العربية

مجدى حسن يوسف

٢٠٠٨

المقياس عبارة عن تقرير شخص مصمم لتقييم الوظائف المعرفية والدافعية للتصور لدى اللاعب فى المجال الرياضى وذلك من خلال الإطار التحليلى لوظائف التصور التى أشار اليها بايفيو Paivio (١٩٨٥)، يتكون المقياس من ثلاثين عبارة ترتبط كل عبارة بأحد الأهداف الخمسة لوظائف التصور ويعتبر كل هدف مقياس فرعى منفصل ولذلك يوجد عدد ست عبارات لكل مقياس من المقاييس الفرعية، التقدير العام من خلال سبع نقاط فى المقياس تبدأ من درجة واحدة تعبر عن نادراً ما يستخدم اللاعب هذا النوع من التصور حتى سبع درجات تعبر عن إستخدام اللاعب دائماً لهذا النوع من التصور .

البعد الأول: المعرفى المحدد

- ١- أستطيع أن أغير شكل المهارة بسهولة
- ٦- عند تصورى للمهارة أستطيع أن أقوم بالأداء على أكمل وجهه فى مخيلتى .
- ١١- أستطيع أن أقوم بتصحيح المهارات بإسلوب منطقى .
- ١٦- قبل البدء فى مهارة محددة أتصور نفسى أقوم بأدائها بالضبط .

- ٢١- عند تعلم مهارة جديدة أتصور نفسى أقوم بأدائها بالضبط .
- ٢٦- أستطيع أن أتحكم فى شكل المهارة بالضبط .

البعد الثانى: المعرفى العام

- ٢- لدى طرق وإستراتيجيات جديدة للأداء فى ذهنى .
- ٧- أتصور طرق وإستراتيجيات متغيرة للأداء عند فشل طريقة أدائى .
- ١٢- أتصور كل مكان فى الملعب .
- ١٧- أتصور نفسى مندمج فى الأداء حتى لو كان أدائى ضعيف .
- ٢٢- أتصور نفسى أقوم بالأداء بالطريقة التى أريدها بالضبط .
- ٢٧- أتصور نفسى أتبع خطة المباراة بنجاح .

البعد الثالث: الدافعى المحدد

- ٣- أتصور جو الفوز بعد المباراة .
- ٨- أتصور تهنئة اللاعبين على أدائى الجيد .
- ١٣- أتصور جو إستلام ميدالية الفوز .
- ١٨- أتصور تشجيع الجمهور لأدائى .
- ٢٣- أتصور نفسى أفوز بميدالية .
- ٢٨- أتصور نفسى مستقبل كبطل .

البعد الرابع: إستشارة الدافعية العامة

- ٤- أستطيع أن أجدد فى ذهنى الإنفعالات التى أشعر بها قبل المباراة .
- ٩- أتصور نفسى أتعامل مع التوتر والإثارة الخاصة بالمباريات بهدوء .

- ١٤- أتصور أن التوتر والقلق مرتبطان بالمنافسة .
- ١٩- عندما أتصور المباراة أشعر بأنتى منفعل عاطفياً .
- ٢٤- عندما أتصور مباراة أكون مشارك فيها أشعر بالقلق .
- ٢٩- أتصور أن الإثارة مرتبطة بالمنافسة .

البعد الخامس: الدافعية العامة للتفوق

- ٥- أتصور الفوز بالمباراة .
- ١٠- أتصور أن لدى صلابه عقلية .
- ١٥- أتصور ثقته بنفسى أمام المنافس .
- ٢٠- أتصور نفسى فى قمة التركيز أثناء مواقف التحدى .
- ٢٥- أتصور نفسى متحكم ومسيطر فى المواقف الصعبة فى المباراة .
- ٣٠- أتصور نفسى أقوم بأداء جيد أثناء المواقف الحرجة فى المنافسة .

عزيزى اللاعب :

- أمامك دقيقة تسترجع فيها أحداث المباراة الأخيرة،
- عليك بقراءة كل عبارة جيداً وحدد أمامها الدرجة التى تعبر عن مدى إستخدامك العام للتصور فى لعبتك خلال المباراة السابقة مع مراعاة الآتى :
- إذا كنت نادراً ما تستخدم التصوراً ولا تستخدمه على الإطلاق فعليك أن تشير إلى التقدير رقم (١).
- إذا كنت غالباً تستخدم التصور فعليك أن تشير إلى التقدير رقم (٧).

- وتكرار إستخدامك للتصور سوف يقيم من خلال باقى عبارات المقياس.
- لاتقلق من تكرار إستخدامك للأرقام إذا كنت تشعر أن تلك الأرقام تعبر عن أحاسيسك الحقيقية تجاه كل عبارة .
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لذا من فضلك أجب على عبارات المقياس بكل دقة .
- عليك تحديد الآتى :

مستوى الممارسة المرحلة السنوية نوع النشاط الممارس الجنس.

(داخل المنتخب- خارج المنتخب) (الناشئين - الكبار) (ألعاب فردية- ألعاب جماعية) (ذكر- أنثى)

الباحث

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	فوق المتوسطة	درجة متوسطة	درجة أقل من المتوسطة	درجة ضعيفة جدا	درجة ضعيفة
١	أستطيع أن أغير شكل أدائى للمهارة بسهولة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢	لدى طرق وإستراتيجيات جديدة للأداء فى ذهنى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٣	أتصور جو الفوز بعد المباراة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٤	أستطيع أن أجد فى ذهنى الإنفعالات التى أشعر بها قبل المباراة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٥	أتصور الفوز بالمباراة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٦	عند تصورى للمهارة أستطيع أن أقوم بالأداء على أكمل وجهه فى مخيلتى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٧	أتصور طرق وأستراتيجيات متغيرة للأداء عند فشل طريقة أدائى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٨	أتصور تهنة اللاعبين على أدائى الجيد	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٩	أتصور نفسى أتعامل مع التوتر والإثارة الخاصة بالمباريات بهدوء	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٠	أتصور أن لدى صلاحية عقلية	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١١	أستطيع أن أقوم بتصحيح المهارات بإسلوب منطقى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٢	أتصور كل مكان فى الملعب	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٣	أتصور جو إستلام ميدالية الفوز	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٤	أتصور أن التوتر والقلق مرتبطان بالمنافسة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٥	أتصور ثقتى بنفسى أمام المنافس	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٦	قبل البدء فى مهارة محددة أتصور نفسى أقوم بأدائها بالضبط	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

م	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة المتوسطة	درجة فوق المتوسطة	درجة متوسطة	درجة أقل من المتوسطة	درجة ضعيفة جدا	درجة ضعيفة
١٧	أتصور نفسى مندمج فى الأداء حتى لو كان أدائى ضعيف	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
١٨	أتصور تشجيع الجمهور لأدائى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
١٩	عندما أتصور المنافسة أشعر باننى منفعل عاطفيا	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٠	أتصور نفسى فى قمة التركيز أثناء مواقف التحدى	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢١	عند تعلم مهارة جديدة أتصور نفسى أقوم بأدائها بالضبط	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٢	أتصور نفسى أقوم بالأداء بالطريقة التى أريدها بالضبط	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٣	أتصور نفسى أفوز بميدالية	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٤	عندما أتصور مباراة أكون مشارك فيها أشعر بالقلق	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٥	أتصور نفسى متحكم ومسيطر فى المواقف الصعبة فى المباراة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٦	أستطيع أن أتحكم فى شكل المهارة بالضبط	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٧	أتصور نفسى أتبع خطة المباراة بنجاح	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٨	أتصور نفسى مستقبل كبطل	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٩	أتصور أن الإثارة مرتبطة بالمنافسة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٣٠	أتصور نفسى أقوم بأداء جيد أثناء المواقف الحرجة فى المنافسة	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	